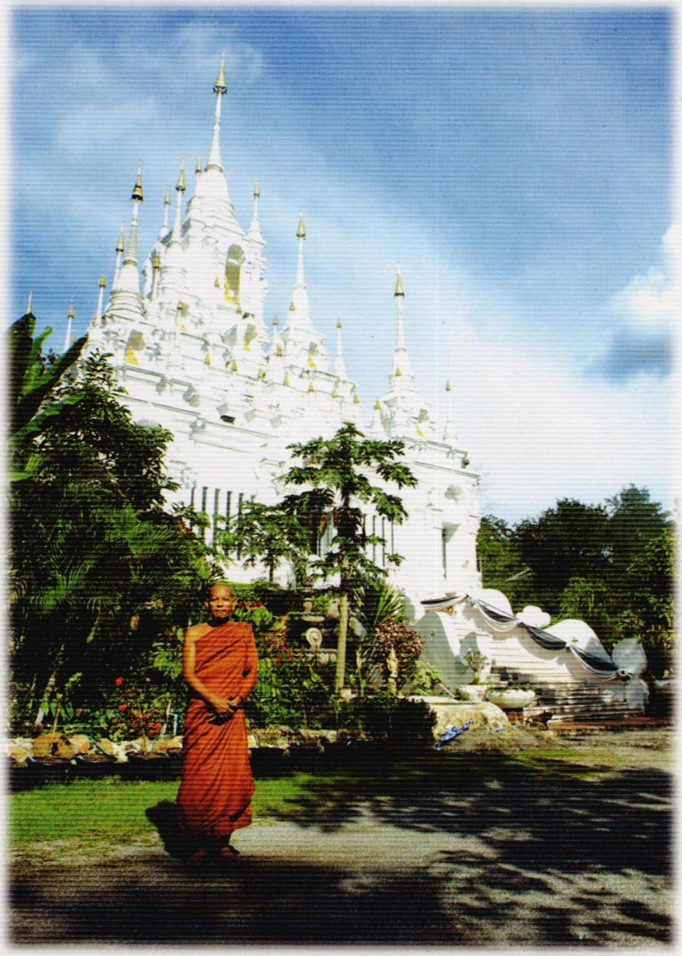
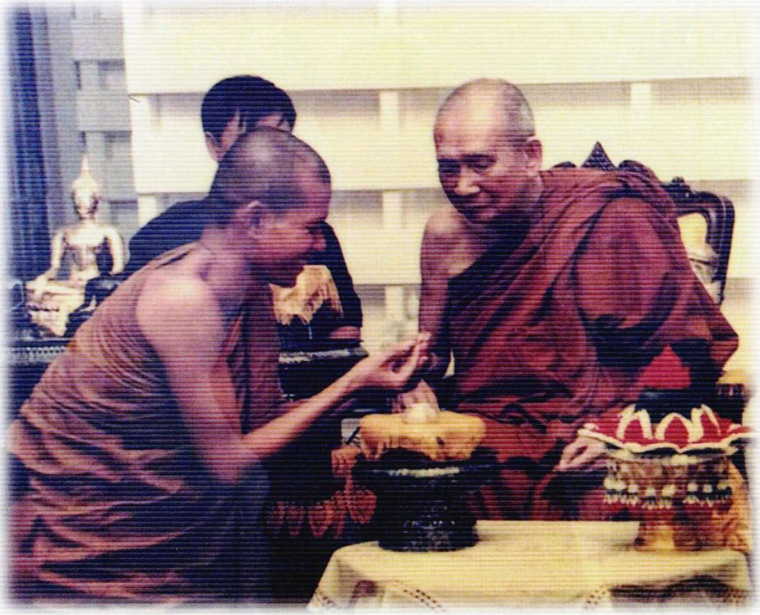


ประวัติวัดพระพุทธบาทตะเมาะ และอานาปานสติภาวนา

โดย พระมหานพดล สิริวฑฺฒโณ



พระมหานพดล สิริวฑฺฒโน เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทตะเมาะ

รับมอบพระบรมสารีริกธาตุจากสมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เพื่อนำมาบรรจุในพระเจดีย์หินสามครูบา

คำนำ

ประวัติวัดพระพุทธบาทตะเมาะ อาตมาได้รับคำบอกเล่าจากครูบาชัยยะวงศาพัฒนา วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ที่เคารพสูงสุด ท่านเป็นพระที่มีบุญบารมีสูง สามารถหยั่งรู้อดีตกาลที่ผ่านมาแล้ว และอนาคตที่ยังมาไม่ถึง อีกทั้งยังเป็นพระนักพัฒนาที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคมไว้เป็นอย่างมาก

สำหรับอานาปานสติ เป็นแนวทางปฏิบัติที่อาตมาได้ปฏิบัติมาเกือบ ๕๐ ปี ได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์ ประกอบกับการปฏิบัติของตนเอง จึงเป็นประสบการณ์ตรงที่นำมาถ่ายทอดให้ผู้สนใจได้นำไปปฏิบัติ สิ่งที่นำมาเผยแพร่นี้ เพิ่งเข้าใจมากขึ้นไม่นานมานี้เอง (ประมาณ ๓ ปี) นับว่าเป็นสิ่งที่มีค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากความทุกข์ หรือทำให้ความทุกข์นั้นเบาบางลง สามารถหาที่พึ่งได้ในใจของตนเอง

ขออนุโมทนากับเจ้าภาพเป็นอย่างยิ่ง ที่เสียสละทั้งปัจจัยและเวลาในการรวบรวมรายละเอียดต่างๆ ให้เป็นรูปเล่มดังปรากฏอยู่นี้ การให้ธรรมเป็นทาน นับเป็นทานที่มีอานิสงส์สูงสุด ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัย จงคุ้มครองให้เจ้าภาพ และผู้

ศึกษาธรรมทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุขความเจริญ มีดวงตาเห็นธรรมโดยเร็วพลันด้วยเทอญ

ภาวนาพาให้ใจเริงรื่น
ทุกวันคืนมีพระธรรมย่อมฉ่ำจิต
ละปล่อยวางทุกทุกวันอย่างเนืองนิจ
มุ่งพิชิตอมตะพระนิพพาน

ขอเจริญพร
พระมหานพดล สิริวฑฺฒโณ
เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทตะเมาะ



พระมหานพดล สิริวฑฺฒโน

เจ้าอาวาสวัดพระพุทธบาทตะเมาะ

ตำบลโปงทุ่ง อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่



พระพุทธบาทบนยอดเขา วัดดอยตะเมาะ



ลานหินในบริเวณวัดพระพุทธบาทตะเมาะ

ประวัติวัดพระพุทธบาทตะเมาะ

ครูบาชัยยะวงศาพัฒนา (หลวงพ่อวงศ์) วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม เล่าให้ฟังว่าวัดพระพุทธบาทตะเมาะเป็นวัดเก่าแก่ที่มีความสำคัญมาตั้งแต่อดีตกาล เนื่องจากเป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้า ๔ พระองค์แห่งกัปป์นี้ ได้แก่พระพุทธเจ้ากกุสันโธ พระพุทธเจ้าโกนาคมนาคม พระพุทธเจ้ากัสสปะ พระพุทธเจ้าสมณโคดมเคยเสด็จมาโปรดเวไนยสัตว์ และประทับรอยพระพุทธบาทไว้ และเคยมีพุทธสาวกหลายองค์มาปฏิบัติและบรรลุธรรมที่สถานที่แห่งนี้

ภายในวัดยังมีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์หลายแห่ง เช่น รอยพระพุทธบาทของพระพุทธเจ้า ๔ พระองค์ แท่นหินที่พระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ประทับไสยาสน์ รอยพระบาทของพระสาวกซึ่งเป็นพุทธอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้ากกุสันโธ รอยพระบาทของพระฤาษีที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ฯลฯ

วัดพระพุทธบาทตะเมาะแห่งนี้ เคยเป็นที่ปฏิบัติธรรมของพระฤาษี ๒ องค์ ซึ่งต่อมาบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาและปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ สถานที่นิพพานของท่านทั้งสองอยู่บนแท่นหินภายในบริเวณวัด พระสรีระของท่านทั้งสองยังไม่ได้ประชุมเพลิง พระอินทร์ได้อัญเชิญพระสรีระของ

องค์หนึ่งไปไว้บนยอดเขาตะเมาะ ส่วนอีกองค์หนึ่งไว้ที่ยอดเขาดอยเกิ้งเพื่อรอพระศรีอริยะเมตไตรยมาประชุมเพลิงด้วยพระองค์เอง ซึ่งบารมีของท่านทั้งสองยังคุ้มครองสถานที่แห่งนี้ให้ผู้มุ่งหวังปฏิบัติธรรมได้รับความสงบสุข (ชาวบ้านมักเห็นแสงไฟดวงกลมวิ่งไปมาระหว่างยอดเขาทั้งสองเสมอ)

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๒ หลวงพ่อวงศ์ได้พาคณะศิษย์ไปที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะ ซึ่งขณะนั้นมีพระชาวต่างประเทศมาจำพรรษาอยู่มาก ท่านได้เล่าให้ฟังว่าครูบาอภิชัยขาวปีเป็นผู้สร้างวัดแห่งนี้ และจำพรรษาอยู่ที่วัดนี้ ตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๖๗ รวมเวลาที่ท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดนี้ ๓๓ ปี

หลวงพ่อวงศ์ได้บูรณะสถานที่สำคัญหลายแห่งภายในวัด เช่น มณฑป ๔ ยอดครอบรอยพระพุทธบาท ฯลฯ และหลวงพ่อวงศ์ได้มาช่วยครูบาอภิชัยขาวปีก่อสร้างเป็นเวลา ๕ ปี สิ่งก่อสร้างที่เหลือไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้ชื่นชมอีกอย่าง คือกำแพงซึ่งทำจากหินล้วนไม่มีการใช้ปูนแต่อย่างใด กำแพงดังกล่าวเป็นแนวยาว ๒ ชั้นแต่ละชั้นยาวประมาณ ๑๐๐ เมตร

นอกจากแนวกำแพงหินแล้ว ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลวงพ่อวงศ์ยังได้สร้างมณฑปไว้ด้วย มณฑปนี้เป็นรูปทรงล้านนาและทำจากไม้ทั้งหลัง ซึ่งในปัจจุบันจะหาช่างทำได้ยากเพราะมณฑปทั้ง

หลังใช้การเข้าลิ่มไม้ทั้งสิ้น จะใช้น็อตยึดก็เพียงไม่กี่ตัว ท่านเล่าให้ฟังว่า มณฑปนี้เป็นสิ่งก่อสร้างที่ล้ำค่าของท่านเพราะต้องผจญกับมารหลายประการ เนื่องจากเขตวัดพระพุทธบาทตะเมาะขึ้นกับจังหวัดเชียงใหม่ ในขณะนั้นทางการจังหวัดเชียงใหม่เข้มงวดเรื่องป่าไม้มาก แม้จะนำมาสร้างเป็นถาวรวัตถุในพระพุทธศาสนาก็ยังเป็นการลำบาก

ในระหว่างที่หลวงพ่อวงศ์ทำการก่อสร้างที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะอยู่นั้น ท่านต้องพักผ่อนจำวัดที่ห้วยน้ำอุ่น (ปัจจุบันเป็นสถานปฏิบัติธรรม) ซึ่งอยู่ในเขตจังหวัดลำพูน และห่างจากวัดพระพุทธบาทตะเมาะ ๕ กิโลเมตร กิจวัตรประจำวันของท่านเริ่มด้วยตื่นเวลา ๔ น. สวดมนต์ทำวัตรจนถึงเวลา ๕ น. เดินทางจากห้วยน้ำอุ่นไปวัดพระพุทธบาทตะเมาะ มาฉันภัตตาหารที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะ จากนั้นนำคณะศรัทธาก่อสร้าง โดยท่านเป็นผู้ควบคุมเอง ในช่วงเที่ยงวัน คณะศรัทธาจะพักรับประทานอาหาร ขณะนั้นท่านฉันมื้อเดียว ท่านจึงใช้เวลาที่คณะศรัทธาพักรับประทานอาหารนี้ไปก่อหินทำถนนระหว่างห้วยน้ำอุ่นกับวัดพระพุทธบาทตะเมาะ ซึ่งคณะศรัทธาอีกคณะหนึ่งได้นำหินมากองเรียงไว้ เมื่อถึงเวลาช่วงบ่ายท่านก็จะกลับมาควบคุมการก่อสร้างที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะต่อไปจนกระทั่งพระอาทิตย์

ตกดินไม่สามารถมองเห็นลายมือแล้วจึงเดินทางกลับไปพักที่ห้วยน้ำอุ่น ระหว่างทางที่เดินทางกลับก็จะช่วยกันยกหินที่คณะศรัทธาอีกคณะหนึ่งเรียงกองไว้ นำมาทำถนนระหว่างทางไปเรื่อย ท่านจะกลับถึงห้วยน้ำอุ่นประมาณ ๒๒-๒๓ น. ทุกวัน จากนั้นท่านก็จะสรงน้ำสวดมนต์ไหว้พระ เจริญกรรมฐาน และจำวัดประมาณ ๒๔ น. ตื่นเวลา ๔ น. ท่านใช้เวลา ๓ เดือน จึงก่อสร้างแล้วเสร็จ นับเป็นความวิริยะอุตสาหะอย่างยิ่ง

เหตุที่ท่านไม่สามารถจำวัดและให้คณะศรัทธาพักที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะได้ เนื่องจากขณะนั้นครูบาศรีวิชัยต้องอธิกรณ์ ซึ่งเจ้าหน้าที่และคณะสงฆ์ของจังหวัดเชียงใหม่มีความเข้มงวดในระหว่างที่กำลังก่อสร้างอยู่นั้น พระปันซึ่งเป็นศิษย์ของครูบาอภิชัยขาวปีเกิดมีเรื่องกับเจ้าหน้าที่และคณะสงฆ์ของบ้านเมืองจนกระทั่งถูกจับสึกให้นุ่งขาวห่มขาว เป็นเหตุให้ครูบาอภิชัยขาวปีต้องย้ายจากวัดพระพุทธบาทตะเมาะไปอยู่ที่วัดพระธาตุห้าดวงและพระพุทธบาทผาหนาม ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอลี้ จังหวัดลำพูน เขตติดต่อกับวัดพระพุทธบาทตะเมาะ เมื่อสร้างมณฑปเสร็จแล้ว ก็ทำการฉลองกันอย่างรีบเร่ง ซึ่งเมื่อฉลองเสร็จหลวงพ่อวงศ์ก็ติดตามครูบาอภิชัยขาวปีไป

หลังจากเหตุการณ์สงบลงแล้ว คณะศรัทธาเคยอาราธนานิมนต์ให้ครูบาอภิชัยขาวปีกลับไปที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะแต่ท่านก็ไม่รับนิมนต์ และบอกว่า "อีกหน่อยจะมีตุ๊ใต้มาอยู่กันเป๊อะเรอะ" (พระภาคใต้มาอยู่กันมาก ภาคใต้ตามความหมายของคนเหนือ คือนับจากภาคกลางของประเทศไทยลงไป เป็นภาคใต้หมด) ส่วนหลวงพ่อครูบาวงศ์ท่านเคยบอกว่า "ถ้าไม่ได้อยู่ที่วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม อำเภอลี้ จังหวัดลำพูนก็จะมาอยู่ที่วัดพระพุทธบาทตะเมาะ"

ในอดีตวัดพระพุทธบาทตะเมาะเป็นวัดที่มีความเจริญรุ่งเรืองอย่างมาก โดยเฉพาะในสมัยที่ครูบาอภิชัยขาวปียังจำพรรษาอยู่ที่วัด มีศรัทธาญาติโยมทั้งชาวไทยและชาวเขากะเหรี่ยงมาร่วมกันทำบุญเป็นจำนวนมาก มีการก่อวิหาร ที่พักของพระสงฆ์ และเสนาสนะอื่นๆ ภายในวัด นอกจากนี้ ครูบาอภิชัยขาวปียังได้รับนิมนต์ไปก่อสร้างสาธารณประโยชน์ที่อื่นอีกมาก ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ครูบาอภิชัยขาวปีไปจำพรรษาอยู่ที่วัดอื่น ซึ่งภายหลังจากที่ท่านจากวัดพระพุทธบาทตะเมาะไปแล้ว วัดก็ค่อยๆ เสื่อมโทรมลงจนกลายเป็นวัดร้างในที่สุด

เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ พระมหานพดล สิริวฑฺฒโน ได้ย้ายจากวัดพระพุทธบาทห้วยต้ม มาจำพรรษาที่วัดพระพุทธ

บาทตะเมาะ ซึ่งในช่วงแรก ท่านได้สร้างเสนาสนะเท่าที่จำเป็นเพื่อการปฏิบัติธรรม ต่อมาจึงสร้างเสนาสนะเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรงครัว หอระฆัง แท้งก์น้ำ ศาลาปฏิบัติธรรมของญาติโยม และเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ จึงสร้างพระเจดีย์สามครูบาขึ้นมา เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่ครูบาศรีวิชัย ครูบาอภิชัยขาวปี และครูบาชัยยะวงศาพัฒนา

วัดพระพุทธบาทตะเมาะ (๓๕ ปี ที่อยู่มาของพระมหานพดลฯ)

ตลอดระยะเวลา ๓๕ ปี ที่พระมหานพดลฯ ได้มาอยู่จำพรรษาตั้งแต่ปลาย พ.ศ. ๒๕๒๕ จนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๐) จะขอเล่าเหตุการณ์ที่วัดแห่งนี้พอสังเขป เพื่อเป็นความรู้แก่อนุชนรุ่นหลังได้รับทราบ และอาจมีสิ่งเหนือธรรมชาติที่อาจจะพิสูจน์ไม่ได้ แต่ขอถ่ายทอดออกมาเพื่อให้รับทราบถึงปรากฏการณ์ต่างๆ

ครูบาอภิชัยขาวปี ท่านอยู่ที่วัดแห่งนี้เป็นเวลา ๓๓ ปี และเมื่อองค์ท่านได้จากไป ท่านได้ทำนายไว้ว่า "อนาคตจะมีหมูมาบุ่นมะหิน" (บุ่น ภาษาเหนือแปลว่าคุ้ยเขี่ย มะหิน แปลว่าหิน) ครูบาอาจารย์หลายองค์ได้เล่าเรื่องนี้ แต่หลายคนไม่ทราบว่าความหมายคืออะไร เมื่อพระมหานพดลฯ ได้มาอยู่สถานที่แห่งนี้

จึงทราบว่านามชื่อเล่นของท่านที่พ่อแม่ตั้งให้คือ "หมู" ดังนั้นคำว่าหมูบุ่นมะหิน คงหมายความถึงท่านได้มาสร้างพระเจดีย์หินสามครูบา ซึ่งทำด้วยหินทรายที่มีภายในวัด ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๑ และคาดว่าจะสำเร็จใน พ.ศ. ๒๕๖๑

หลวงพ่อทอง (พระพรหมมงคล วัดพระธาตุศรีจอมทอง) ท่านเคยจัดสร้างวัดแห่งนี้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติตั้งแต่ประมาณ พ.ศ. ๒๕๑๘ และประมาณ พ.ศ. ๒๕๓๐ ท่านได้มาเยี่ยมพระมหานพดลฯ ที่วัด และปรารภให้จัดทำเป็นสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติเหมือนครั้งที่ท่านเคยทำมา คำพูดคำหนึ่งที่ท่านพูดปรารภออกมาว่า ผมส่งพระมาก็องค์อยู่ไม่ได้สักองค์ ผิดุจริงๆ และต่อมาท่านเล่าให้ฟังว่า บางครั้งมีดวงไฟสว่างวิ่งเข้ามาหาพระที่มาอยู่ปฏิบัติธรรมที่นี่

สำหรับสถานที่แห่งนี้ หลวงพ่อครูบาวงศ์ ท่านบอกว่าเทวดาที่อยู่วัดแห่งนี้ ไม่อนุญาตให้นำเนื้อสัตว์เข้ามากินในวัด และเมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๔ มีพระบวชใหม่องค์หนึ่ง เมื่อเข้ามาอาศัยอยู่ที่วัด ได้แอบนำเนื้อสัตว์ที่บิณฑบาตได้ ไปฉันที่กุฏิที่พักของตน ทำเช่นนี้อยู่หลายครั้ง และวันหนึ่งขณะที่จำวัดหลับในตอนกลางคืน ท่านได้ยินเสียงหัวเราะที่ดังและน่ากลัวเป็นอย่างมาก จนทนหลับไม่ได้ จึงได้ข่มใจตะโกนออกไปว่า "แน่

จริงให้ออกมาเลย" เสียงหัวเราะนั้นก็ยังคงดังอยู่ เมื่อท่านเปิดไฟและออกไปนอกกุฏิที่พัก มีเสียงหัวเราะทางด้านหลัง เมื่อหันกลับไปดูไม่เห็นมีอะไร แต่พอหันกลับมา ท่านเห็นมีแสงสว่างเป็นดวงกลม วิ่งจากต้นไม้เข้ามาหาท่าน และหยุดตรงหน้า พร้อมกับมีเสียงของผู้หญิงพูดว่า "ท่านทำอย่างนี้ จะอยู่ที่นี่ไม่ได้นะ" ให้ไปบอกและขอขมาต่อเจ้าอาวาส จะได้ไม่มีโทษภัยอะไร ในตอนเช้าพระองค์นี้ได้มาเล่าพร้อมน้ำตาให้พระมหานพดลฯ ทราบเรื่องทั้งหมดที่กล่าวมา จึงทราบว่าแสงสว่างที่หลวงพ่อทองเล่ามานั้นคืออะไร

พระเจดีย์หินสามครูบา หลวงพ่อวงศ์เล่าให้ฟังว่า มูลเหตุแห่งการก่อสร้างนั้น สืบเนื่องมาจาก พระนางจามเทวี ผู้ปกครองนครหริภุญชัยในอดีต ได้มานิมิตให้ครูบาวงศ์สร้างขึ้น โดยเริ่มดำเนินการก่อสร้าง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๑ หลวงพ่อวงศ์เล่าให้ฟังว่า โยมแม่ของครูบาอภิชัยขาวปี ซึ่งท่านเสียชีวิต ณ สถานที่แห่งนี้ จิตวิญญาณของท่านยังอยู่ เพื่อรออนุโมทนาหลังจากพระเจดีย์หินเสร็จ ท่านจึงจะไปจุติยังสรวงสวรรค์ หลวงพ่อวงศ์บอกเมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๔ ว่า ถ้าพระเจดีย์หินเสร็จเมื่อไร จะถึงเวลาคนมาจากทั่วโลก และคาดว่าจะแล้วเสร็จใน พ.ศ. ๒๕๖๑ (ปัจจุบันมีพระญี่ปุ่นอยู่ ๔ องค์ แม่ชีญี่ปุ่น ๑ คน)

หลวงพ่อครูบาวงศ์เล่าให้ฟังว่า ประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๐ สมัยที่ท่านช่วยครูบาอภิชัยขาวปีสร้างเสนาสนะที่วัดแห่งนี้ มีก้อนหินอยู่ก้อนหนึ่ง อยู่ก้นหลุม พวกคนงานพยายามจะเอาขึ้นเท่าไรก็เอาไม่ขึ้น ตอนกลางวันเมื่อพวกคนงานไปพัก หลวงพ่อวงศ์ท่านลงไปแล้วยกหินก้อนนั้นขึ้นมาแต่เพียงผู้เดียว ทำให้เห็นว่าท่านเป็นผู้มีพละกำลังเป็นอย่างมาก

พ.ศ. ๒๕๔๙ ได้ทำการก่อสร้างมณฑปครอบรอยพระพุทธบาท ๘๔ ยอด แล้วเสร็จ พ.ศ. ๒๕๕๓ สิ้นงบประมาณทั้งสิ้นประมาณ ๒๒ ล้านบาท ในกาลต่อมาได้ขอถวายเป็นพระราชกุศลและเทิดพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในวาระเฉลิมพระชนม์ ๘๔ พรรษา

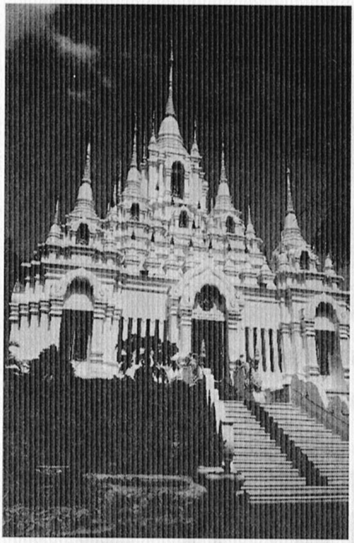
พ.ศ. ๒๕๕๕ ครูบาชุชนะ ท่านได้มาติดต่อขอสร้างพระเจดีย์บนยอดดอยตะเมาะ โดยท่านให้เหตุผลว่า ถ้าไม่ทำการก่อสร้าง ในปีนี้เหตุร้าย คือน้ำ จะท่วมกรุงเทพฯ และจะท่วมใหญ่กว่า พ.ศ. ๒๕๕๔ หลังจากทราบเหตุดังกล่าว จึงได้ติดต่อคณะสงฆ์และหน่วยราชการ ซึ่งอนุญาตให้ท่านก่อสร้างได้ ท่านใช้เวลาสร้าง ๑๑ วันจึงแล้วเสร็จ (โดยกำหนดไว้ ๔ เดือน) จากนั้นท่านจึงสร้างพระเจดีย์ใหญ่ครอบอีกชั้นหนึ่ง และสร้างบันไดขึ้น

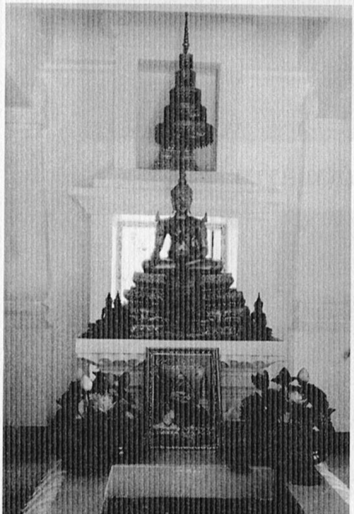
ไปจำนวน ๑,๖๒๙ ขั้น จากนั้นท่านบอกว่าน้ำจะไม่ท่วมกรุงเทพฯ แล้ว แต่จะยืดออกไปอีก ... ปี จึงจะท่วมอีก

พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้ทำการบูรณะมณฑปครอบรอยพระพุทธบาท ๔ ยอด ที่ชำรุดทรุดโทรม จนสำเร็จใน พ.ศ. ๒๕๕๙ สิ้นงบประมาณทั้งสิ้นประมาณ ๒ ล้านบาท

ในปัจจุบันมีญาติโยมแวะเวียนกันมาทำบุญ และปฏิบัติธรรมที่วัดอยู่เสมอๆ มีชาวญี่ปุ่นมากันเป็นระยะมิได้ขาด และเมื่อพระเจดีย์หินสามครูบาสำเร็จ ทางวัดอาจจะเปิดเป็นสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ ตามที่หลวงพ่อทองปรารถนาอยากให้เป็นเช่นนั้น

เจดีย์หินสร้างเสร็จช้า ฉันใด
การทำให้จิตใส เช่นนั้น
แต่ถ้าเสร็จคราใด มั่นคง งามเด่น
เฉกเช่นฝึกจิตนั้น แน่แท้ นิพพาน







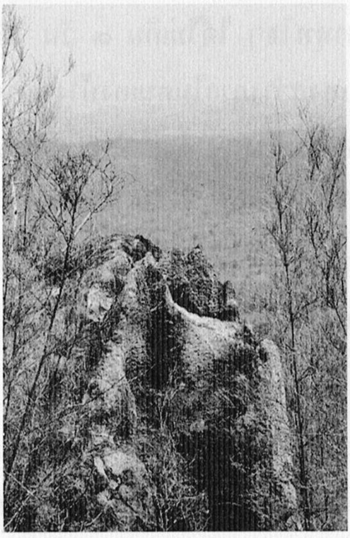
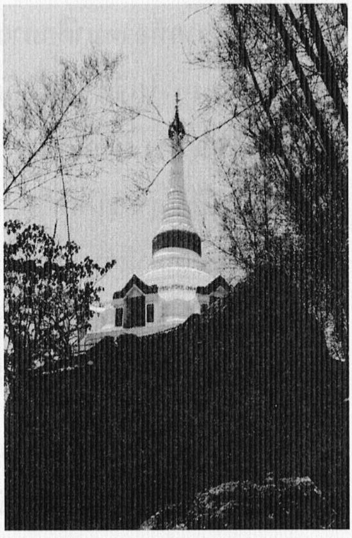

พระพุทธเมตตา พระประธานในอุโบสถเปิดของวัด



พระเจดีย์หินสามครูบา





อานาปานสติภาวนา

ความเป็นมา

เนื่องด้วยในสมัยอาตมามีอายุประมาณ ๑๗ ปี หลังจากที่โยมพี่ชายอุปสมบทเป็นพระภิกษุได้ ๔ เดือน เมื่อสึกออกมาแล้วได้มาสอนอาตมา (สมัยนั้นยังเป็นนักเรียน) ให้นั่งสมาธิภาวนาโดยแนะนำในขั้นพื้นฐานว่า ให้นั่งสมาธิ หายใจเข้าให้บริกรรมภาวนาว่า "พุท" หายใจออกบริกรรมภาวนาว่า "โธ" พุทโธๆๆ เช่นนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ได้สอนอะไรมาก เพียงแต่บอกว่า ภาวนาพุทโธๆ จะดีมากๆ เลย

หลังจากที่อาตมาฝึกภาวนาพุทโธๆ ได้ไม่เกิน ๓ วัน ได้เกิดอาการต่างๆ ในจิต เช่น เกิดแสงสว่างภายในตนเองบ้าง เห็นตนเองตัวใหญ่บ้าง ตัวเล็กบ้าง ลอยขึ้นข้างบน ดิ่งลงล่าง สุดท้ายได้รับอาการปีติ สุข ชนิดที่ไม่เคยได้รับมาก่อน จึงได้ปฏิบัติสมาธิเรื่อยมา และได้มาศึกษาธรรมะในเวลาต่อมา แต่สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร เทียบเคียงกับแนวปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนอย่างไร ไม่มีความรู้ที่กระจ่างแจ้งเท่าที่ควร

นับเวลาจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนั้น เป็นเวลา ๔๐ กว่าปี เพิ่งมาเข้าใจในการปฏิบัติโดยอาศัยการศึกษาจากพระธรรม

คำสั่งสอนในเรื่องอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ของหลวงพ่อพุทธทาส ในหมวดของกาย เวทนา จิต ธรรม จึงได้ศึกษาและค้นคว้า เทียบเคียงกับคำสอนของครูบาอาจารย์ต่างๆ จนเป็นที่เข้าใจในการปฏิบัติธรรมในแนวทางต่างๆ ว่าจะเทียบเคียงเข้ากับพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสได้อย่างไร จึงขอแนะนำให้ผู้สนใจได้ศึกษาพิจารณาเพื่อนำไปปฏิบัติ เพื่อความเจริญก้าวหน้าสืบไป

อานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติ

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ คือ

- ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ (กาย เวทนา จิต ธรรม)
- ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ (สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา)
- ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ (เข้าสู่มรรคผลนิพพาน)

ลำดับขั้นของการปฏิบัติอานาปานสติ

หมวดกาย

๑. ฑีฆัง วา อัสสะสันโต (หายใจยาว)

๒. รัสสัง วา อัสสะสันโต (หายใจสั้น)

๓. สัพพะกายะปฏิสังเวที (รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง)

๔. ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง (ทำกายสังขารให้ระงับ)

หมวดเวทนา

๕. ปีติปฏิสังเวที (รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ)

๖. สุขะปฏิสังเวที (รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข)

๗. จิตตะสังขาระปฏิสังเวที (รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร)

๘. ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง (ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่)

หมวดจิต

๙. จิตตะปฏิสังเวที (รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต)

๑๐. อภิปปะโมทยัง จิตตัง (ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่)

๑๑. สมาทะหัง จิตตัง (ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่)

๑๒. วิโมจะยัง จิตตัง (ทำจิตให้ปล่อยอยู่)

หมวดธรรม

๑๓. อนิจจานุปัสสี (ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง)

๑๔. วิราคานุปัสสี (ตามเห็นซึ่งความจางคลาย)

๑๕. นิโรธานุปัสสี (ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ)

๑๖. ปฏินิสสัคคานุปัสสี (ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน)

คำอธิบาย อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

หมวดกาย

๑. **ทีฆัง วา อัสสะสันโต** หายใจเข้ายาวก็รู้อยู่ หายใจออกยาวก็รู้อยู่ (วิ่งตาม)

๒. **รัสสัง วา อัสสะสันโต** หายใจเข้าสั้นก็รู้อยู่ หายใจออกสั้นก็รู้อยู่ (เฝ้าดู)

๓. **สัพพะกายะปฏิสังเวที** รู้จักตัวทั่วพร้อม (กำหนดนิมิต)

๔. **ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง** ทำกายให้สงบระงับ (บังคับนิมิต)

หลวงพ่อพุทธทาสท่านได้สอนไว้ว่า โบราณจารย์ได้สั่งสอนการปฏิบัติภาวนา โดยการปฏิบัติเป็นลำดับให้จดจำง่ายๆ คือ วิ่งตาม เฝ้าดู กำหนดนิมิต (อุคคหนิมิต) และบังคับนิมิตให้เปลี่ยนไป (ปฏิภาคนิมิต)

วิ่งตาม โดยเวลาหายใจเข้า ให้กำหนดลมหายใจเข้าที่ปลายจมูก วิ่งไปที่หน้าอก ลงไปสุดที่ท้อง เวลาหายใจออก ให้กำหนดลมหายใจออกที่ท้อง วิ่งไปที่หน้าอก และสุดที่ปลายจมูก ทำเช่นนี้หลายๆ ครั้งจนกระทั่งจิตสงบ

เฝ้าดู เมื่อกำหนดวิ่งตามจนจิตสงบแล้ว ต่อไปให้เฝ้าดู คือ หายใจเข้า กำหนดที่ปลายจมูก หายใจออกกำหนดที่ปลายจมูก (หรือกำหนดที่หน้าอก หรือท้อง จุดใดจุดหนึ่งก็ได้)

กำหนดนิมิต เมื่อผู้ปฏิบัติวิ่งตาม เฝ้าดู จนจิตสงบแล้ว บางครั้งจะมีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นในจิต (เป็นตาในเหมือนตาเห็น) เช่น เกิดแสงสว่างบ้าง เห็นตนเองบ้าง เห็นสิ่งต่างๆ เช่นพระพุทธรูป ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดนิมิตนั้น หรือจะกำหนดขึ้นมาเอง เช่น การฝึกเพ่งกสิณ พระพุทธรูป ก็ได้ ซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า อุคคหนิมิต จะกำหนดเห็นได้นั้น จิตต้องสงบในเบื้องต้น สิ่งเหล่านี้เป็นตัวแทนของจิต อย่าติดหลงว่าเป็นผู้วิเศษ แต่เป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบเท่านั้น

บังคับนิมิต (ปฏิภาคนิมิต) เมื่อกำหนดนิมิตได้แล้ว ถ้าจิตสามารถจะบังคับนิมิตตามที่ตนเองปรารถนา เช่น ทำภาพนิมิต

นั้น ให้ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ลอยขึ้นบนหรือลงล่าง การที่จิตสามารถทำได้เช่นนี้ แสดงว่าจิตมีความสงบระงับ

หมวดเวทนา

๕. **ปีติปฏิสังเวที** เมื่อผู้ปฏิบัติในหมวดกาย คือ วิ่งตาม เฝ้าดู กำหนดนิมิต และบังคับนิมิต ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ถ้าจิตไม่สงบให้กลับไปปฏิบัติที่ วิ่งตาม เฝ้าดู เรื่อยๆ ไปเช่นนี้เสมอๆ โดยที่ไม่ต้องคาดหวังอะไร เมื่อจิตสงบระงับ จะเข้าสู่สภาวะของปีติซึ่งมี ๕ อย่างได้แก่

๕.๑ ขุททกาปีติ คือ ปีติเล็กน้อย เช่น เกิดขนลุกชูชัน น้ำตาไหล ขนลุกซู่ทั่วร่างกาย ผมตั้งชูชันขึ้น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง แต่เกิดนิดหน่อย ซึ่งเกิดแก่นักปฏิบัติบ่อย แต่ไม่ใช่กับทุกคน

๕.๒ ขณิกาปีติ คือ ปีติชั่วขณะ เช่น รู้สึกเสียวแปลบขึ้นตามร่างกายเหมือนสายฟ้าแลบ บางครั้งเหมือนมีมดมาไต่บริเวณใบหน้า เนื้อตัวกระตุก มักเกิดกับผู้ปฏิบัติทุกคน มีอาการต่างๆ กันไป

๕.๓ โอกกันติกาปีติ คือ ปีติเป็นพักๆ เป็นปีติที่ซู่ซ่าแรงกว่าขณิกาปีติ คือแรงกว่าสายฟ้าแลบ มีอาการ

เหมือนกับเคลื่อนกระทบฝั่ง และอื่นๆ อีกหลายอย่าง (ถ้าสนใจให้ศึกษาเพิ่มเติม)

๕.๔ อุพเพงคาปีติ คือ ปีติโลดโผน มีลักษณะทำให้ใจฟู หรือบางคนมีตัวลอยขึ้นเหนือพื้น

๕.๕ ผรณาปีติ คือ ปีติซาบซ่าน ทำให้รู้สึกอิ่มเอิบทั่วร่างกาย

๖. **สุขะปฏิสังเวที** ผู้ปฏิบัติจะเกิดอาการของความสุขในจิต เป็นความสุขที่ยิ่งกว่าความสุขทางโลกเป็นอย่างมาก ความสุขทางโลกีย์ที่ว่าสุขขนาดไหน ไม่สามารถจะเทียบเท่าความสุขชนิดนี้ได้เลย ผู้ปฏิบัติต้องจำอารมณ์แห่งความสุขนี้ว่า สามารถจะเข้าไปสู่อารมณ์นี้ได้อย่างไรบ้าง เมื่อมีอารมณ์ต่างๆ มากระทบทำให้จิตใจวุ่นวาย ตนเองจะได้เข้าสู่อารมณ์นี้ เพื่อความชุ่มชื่นแห่งจิต สร้างเสริมศรัทธาให้มีการปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าสืบไป

๗. **จิตตะสังขาระปฏิสังเวที** คือ รู้จักการปรุงแต่งของจิต เช่น ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตอาจมีการปรุงแต่งไปในอารมณ์ต่างๆ อาจมีข้ออรรถข้อธรรมให้พิจารณา ให้กำหนดสติรู้อารมณ์นั้นๆ ว่าจิตของเราเป็นเช่นไร

๘. **ปัสสัมภยัง จิตตะสังขารัง** คือ จิตที่สงบระงับจากนิวรณ์ต่างๆ ไม่พิจารณาในสิ่งต่างๆ ให้กำหนดสติระลึกรู้ในอารมณ์นั้น เมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ บางครั้งต้องการพักจิต ให้มีกำลัง จึงปฏิบัติจิตของตนให้หยุดคิด หยุดปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ และเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ว่าจริงในโลกนี้ โดยปรมัตถธรรมแล้วมันไม่มีอะไรจริงแม้แต่อย่างเดียว สิ่งสมมุติทั้งหลายในโลกนี้ เช่น ทรัพย์สินเงินทองข้าวของสมบัติ แม้แต่สรีระร่างกายของตนนั้น มันไม่มีอะไรทั้งสิ้น มันมีเพราะอวิชชา คือตัวไม่รู้ หลงรัก หลงชัง หลงโกรธ หลงเกลียด กันไปทั้งสิ้น

หมวดจิต

๙. **จิตตะปฏิสังเวที** คือ พิจารณาศึกษาให้รู้จักจิตของตน การรู้จักจิตของตนนี้ เป็นการรู้อารมณ์ของจิตเดิมจิตแท้ของตน เป็นความรู้ที่อยู่ภายใน ดั่งที่ครูบาอาจารย์บางท่านมักสอนเสมอว่า ให้ปฏิบัติหาตัวรู้ให้ได้ เมื่อถึงตัวรู้นี้แล้ว จะหายสงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ตัวรู้นี้มีความสำคัญมาก จะพิจารณาใคร่ครวญสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม ย่อมพิจารณาได้ถูกต้องและแม่นยำเสมอ เพราะจิตได้ตั้งไว้โดยชอบ เป็นจิตที่เป็นธรรม ไม่รัก

ไม่ชัง ไม่โกรธ ไม่เกลียด ในสิ่งใดๆ เป็นอุปการะสำหรับผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก

๑๐. **อภิปปะโมทะยัง จิตตัง** คือ จิตที่ปราโมทย์ยิ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าออกจนถึงจุดหนึ่ง จิตจะเข้าสู่ความปราโมทย์ อารมณ์นี้จะมีความสุขสงบและร่มเย็น ยิ่งกว่าความสุข เหมือนกับผู้ที่เข้าไปนั่งนอนในห้องแอร์ ที่มีที่นั่งที่นอนอันนุ่มแสนสบายยิ่งนัก ให้ผู้ปฏิบัติจดจำอารมณ์นี้ว่าสามารถปฏิบัติเข้าออกได้อย่างไร

๑๑. **สมาทะหัง จิตตัง** คือ จิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเป็นลำดับไป เพราะความที่ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นอุปการะคุณต่อตนเองเป็นอย่างมาก เพราะเห็นคุณของการปฏิบัติ ว่ามีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง

๑๒. **วิโมจะยัง จิตตัง** คือ จิตที่ปล่อยอยู่ ผู้ปฏิบัติเมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตจะไม่อยากคิดอะไร ทำจิตให้ปล่อยวางแล้วใจจะสบาย ดั่งที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนให้ทำจิตให้ว่างนั่นเอง ว่างอย่างผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

หมวดธรรม

๑๓. **อนิจจานุปัสสี** คือ เห็นความไม่เที่ยง ผู้ปฏิบัติที่จับลมหายใจเข้าออก พิจารณาตนเองอยู่เสมอ จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีความเกิดขึ้นและดับไป เป็นของธรรมดา

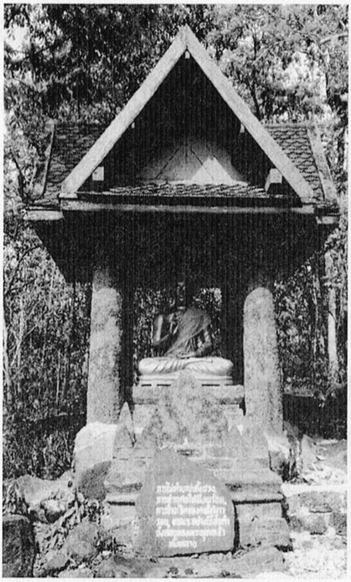
๑๔. **วิราคานุปัสสี** คือ เห็นความจางคลาย จากความผูกพันทั้งหลาย เพราะเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยง และเห็นสภาวะจิตที่ไปผูกพันต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นสิ่งนำมาซึ่งความทุกข์ จิตที่ปล่อยวางย่อมนำความสุขมาให้ จิตจึงจางคลายต่อความผูกพันเป็นลำดับไป

๑๕. **นิโรธานุปัสสี** คือ เห็นความดับไม่เหลือ เพราะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ มันไม่มีอะไร มีแต่สิ่งสมมุติโลก จิตจึงมีความดับต่อการปรุงแต่ง พิจารณาดูรู้ที่กายและใจของตน

๑๖. **ปฏินิสสัคคานุปัสสี** คือ เห็นความสลัดคืนต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ว่าสมบัติทั้งหลายทั้งปวงนี้ เป็นสมบัติของโลก ซึ่งไม่ควรผูกพันและยึดมั่นถือมั่น

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ เป็นสิ่งที่เหมาะกับบุคคลผู้ปฏิบัติทุกๆ คน และทุกจริตนิสัย นับเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องตามลำดับข้อ ๑ ถึงข้อ ๑๖ อาจปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ สำหรับอาตมาปฏิบัติในหมวดกาย ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒ คือ วิ่งตาม เฝ้าดู เมื่อจิตสงบแล้วให้ไปที่ข้อ ๑๒ คือ วิโมจยัง จิตตัง คือจิตที่ปล่อยอยู่หรือจิต "ว่าง" นั่นเอง แล้วลำดับขั้น ๑ ถึง ๑๖ จะบังเกิดขึ้นมาเอง เพียงแต่ผู้สนใจควรศึกษาและพิจารณาให้รู้ในสิ่งเหล่านี้เพื่อเป็นปริยัติ เพื่อเทียบเคียงกับการปฏิบัติ จะได้ไม่หลงและรู้ว่าครูบาอาจารย์หรือผู้ปฏิบัติอื่นๆ สั่งสอนหรือแนะนำการปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ แต่ถ้าไม่ศึกษาให้รู้จริง จะทำให้สับสนว่าสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ มีผู้สนใจปฏิบัติบางคนได้สอบถามอาตมาว่า เมื่อปฏิบัติจนจิตสงบแล้ว จะทำอะไรต่อไปอีก ถ้าได้ศึกษาอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ สามารถที่จะอธิบายและแนะนำการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง หายสงสัยในการปฏิบัติ

ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า เรามิใช่สัพพัญญู เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราจึงควรศึกษาปริยัติเพื่อเป็นแนวทาง แล้วน้อมนำมาปฏิบัติ ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในใจของเรา เพื่อให้เกิดความสุขความสงบอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าสูงส่งยิ่งนัก



อานาปานสติภาวนา
มีคุณค่ามากมายมหาศาล
หากทำได้จะให้จิตใจเบิกบาน
สุขสราญเพราะมีธรรมนำใส่ตน

เจริญพร

พระมหานพดล สิริวฑฺฒโน

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐

บทสวดแปล หลักปฏิบัติอานาปานสติปาฐะ
(หนฺท มยํ อานาปานสติปาฐํ ภณาม เส ฯ)

อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว.

มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา ฯ ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว.

จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรติ ฯ

ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้บริบูรณ์.

จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา,

สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว.

สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ ฯ ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์.

สตฺต โพชฺฌงฺคา ภาวิตา พหุลีกตา,

โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว.

วิชฺชาวิมุตฺติ ปริปูเรนฺติ ฯ ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์.

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสติ, กถํ พหุลีกตา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า,

มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา ? จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้.

อรญฺญคโต วา, ไปแล้วสู่ป่า ก็ตาม;

รุกฺขมูลคโต วา, ไปแล้วสู่โคนไม้ ก็ตาม;

สุญฺญาคารคโต วา, ไปแล้วสู่เรือนว่าง ก็ตาม;

นสีหติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา; นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว;

อุชํ กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สติ อุปฏฺฐเปตฺวา;

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น;

โส สโต ว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ;

ภิกษุนั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั่นเทียว หายใจออก; มีสติอยู่ หายใจเข้า;

[๑] **ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ;**

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจออกยาว

ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้;

ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ;

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้;

[๒] **รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ;**

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจออกสั้น

ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้;

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้;

[๓] **สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้;

สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๔] **ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้;

ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้;

(จบ จตุกกะที่หนึ่ง)

[๕] **ปีติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้;

ปีติปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๖] **สุขปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้;

สุขปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๗] **จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้;

จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๘] **ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้;

ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้;

(จบ จตุกกะที่สอง)

[๙] **จิตฺตปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**
ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้;
จิตฺตปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๑๐] **อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**
ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ดังนี้;
อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;
ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๑๑] **สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**
ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้;
สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๑๒] **วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**
ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้;

วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้;

(จบ จตุกกะที่สาม)

[๑๓] **อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๑๔] **วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๑๕] **นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[๑๖] **ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;**

ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้;

(จบ จตุกกะที่สี่)

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสติ, เอวํ พหุลีกตา;

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล;

มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา; ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่;

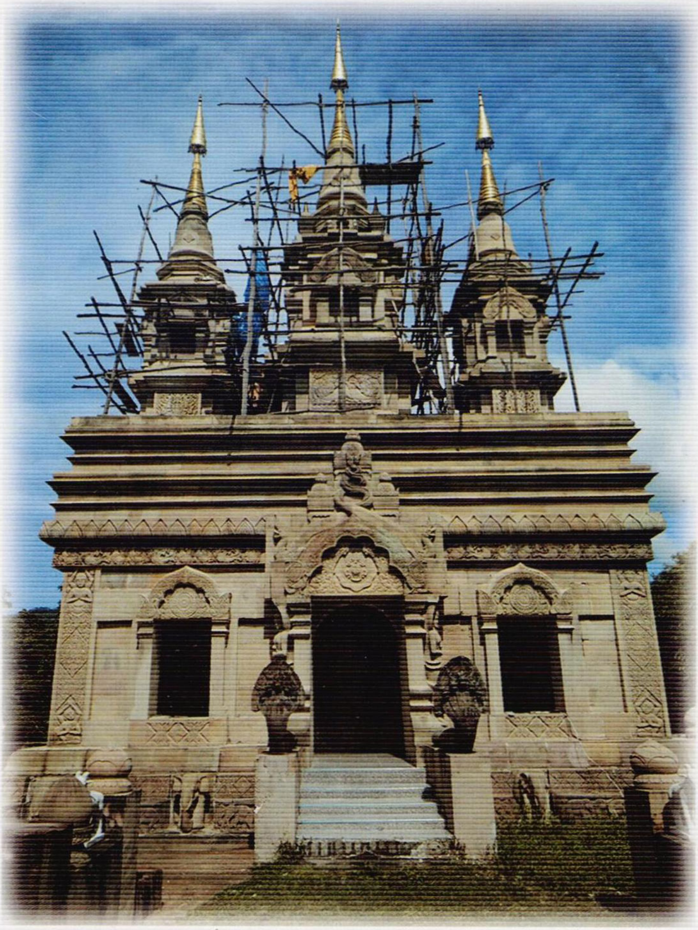
อิติ ฯ ด้วยประการฉะนี้แล.



แท่นหินที่พระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ประทับไสยาสน์



หินรูปทรงหลังเต่า ซึ่งเป็นที่มาของชื่อวัดตะเมาะ หรือเต่าหมอบ



เจดีย์หินสร้างเสร็จช้า	ฉันใด
การทำให้จิตใส	เช่นนั้น
แต่ถ้าเสร็จคราใด	มั่นคง งามเด่น
เฉกเช่นฝึกจิตนั่น	แน่แท้นิพพาน